



# こころといのちのSOSガイドブック

(窓口用)

『ひとりで悩みを抱えていませんか？あなたには相談できる人がいます』

人は、ひとりで悩みを抱え込むと、追い込まれてしまいます。  
 「つらい・・・」「どうしたらいいかわからない・・・」そんな気持ちの時には、一人で抱え込まず、ぜひお電話ください。たいへんな状況に追い込まれたときこそ、専門の医療機関や相談機関、知人や家族に相談しましょう。解決には長い時間がかかることもあります。一步一步ゆっくりと、あせらずに、あきらめずに。思い切って誰かに相談することで、解決の糸口が必ず見つかります。

門真市では、『誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現』をめざし、自殺対策基本法に基づく「門真市自殺対策計画」を策定し、地域の実情に応じた対策を講じています。

### ゲートキーパーの役割

～かけがえのない命を救う適切な対応ができる人～

**気づく**

- ・自殺につながるサインや状況に気づいたら、声をかけます。

**聴く**

- ・悩みを打ち明けてくれたら、あわてず、相手にペースを合わせ、真剣に話を聴きます。

**自殺危険度の把握**

- ・今、死にたい気持ちがあるのかどうかを確認し、自殺の危険度を見立てます。

**つなぐ**

- ・あなた（ゲートキーパー）が一人で何とかしようとせず、適切な機関や支援者につなぎます。

**見守る**

- ・つないだ後も、気にかけていることを伝え、じっくりあせらず見守ります。

**温かく寄り添うことが大きなサポートになります。**

### 自殺のサイン（自殺予防の10箇条）

1. うつ病\*の症状に気をつけよう
2. 原因不明の身体の不調が長引く
3. 酒量が増す
4. 安全や健康が保てない
5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
6. 職場や家庭でサポートが得られない
7. 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う
8. 重症の身体の病気にかかる
9. 自殺を口にする
10. 自殺未遂におよぶ

（厚生労働省編著「職場における自殺の予防と対応」）

※ 気分の落ち込みや喜び・興味の減退などの症状が長い間持続し、日常生活にも支障をきたすようになる疾患です。

◆うつ病のサインに気づいたら ～早めの相談・適切な治療が大切です～

<p style="text-align: center;"><b>【うつ病のサイン】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 抑うつ気分（憂うつ・気分が重い）</li> <li>● 何をしても楽しくない、何にも興味がわからない</li> <li>● 疲れているのに眠れない、一日中ねむい、いつもよりかなり早く目覚める</li> <li>● イライラして、何かにせき立てられているようで落ち着かない</li> <li>● 悪いことをしたように感じて自分を責める、自分には価値がないと感じる</li> <li>● 思考力が落ちる</li> <li>● 死にたくなる など</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>【周りからみてわかるサイン】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 表情が暗い</li> <li>● 涙もろくなった</li> <li>● 反応が遅い</li> <li>● 落ち着かない</li> <li>● 飲酒量が増える など</li> </ul>		
<p style="text-align: center;"><b>【体に出るサイン】</b></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食欲がない</li> <li>● 体がだるい</li> <li>● 疲れやすい</li> <li>● 性欲がない</li> <li>● 胃の不快感</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 頭痛や肩こり</li> <li>● 動悸</li> <li>● 便秘がち</li> <li>● めまい</li> <li>● 口が渇く など</li> </ul> </td> </tr> </table>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食欲がない</li> <li>● 体がだるい</li> <li>● 疲れやすい</li> <li>● 性欲がない</li> <li>● 胃の不快感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 頭痛や肩こり</li> <li>● 動悸</li> <li>● 便秘がち</li> <li>● めまい</li> <li>● 口が渇く など</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食欲がない</li> <li>● 体がだるい</li> <li>● 疲れやすい</li> <li>● 性欲がない</li> <li>● 胃の不快感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 頭痛や肩こり</li> <li>● 動悸</li> <li>● 便秘がち</li> <li>● めまい</li> <li>● 口が渇く など</li> </ul>		

（厚生労働省 HP 知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルスより）

**【専門の医療機関等へのご相談】** うつ病のサイン、自殺のサインに複数思い当たる場合は、早期に専門の医療機関や相談機関への受診・相談をお勧めします。

## ○自殺予防に関する相談窓口

皆さまの周りにはたくさんの相談機関があります。

内容によって対応可能な相談機関は異なりますが、ひとりで抱え込まず、まずは相談しましょう。

相談窓口・電話番号	相談日時等	取組内容
こころの健康相談統一ダイヤル おこなおう まちろうよ こころ ☎ 0570-064-556	大阪府（大阪市、堺市を除く）にお住いの方 （月）～（金） 9時30分～17時 ※祝日・年末年始除く	悩みを抱えた人が全国どこからでも共通の電話番号でお住まいの地域のこころの健康相談電話につながることができます。
大阪府こころの健康総合センター こころの電話相談 ☎ 06-6607-8814	大阪府（大阪市、堺市を除く）にお住いの方 （月）・（火）・（木）・（金） 9時30分～17時 ※祝日・年末年始除く	こころの病やこころの健康に不安をお持ちの方、適切な医療機関や社会復帰サービスなどを知りたい方のために電話相談を行っています。（電話によるカウンセリングではありません）
大阪府こころの健康総合センター 若者専用電話相談（わかぼちダイヤル） ☎ 06-6607-8814	大阪府（大阪市・堺市除く）にお住いの若者 （40歳未満）の方 （水）9時30分～17時 ※祝日・年末年始除く	
大阪府こころの健康総合センター 自死遺族相談 ☎ 06-6691-2818	大阪府（大阪市、堺市を除く）にお住いの方 （月）～（金） 9時～17時45分 ※祝日・年末年始除く	大切な人を自死（自殺）で亡くされた府民の方のために、来所相談を実施しています。こころの健康総合センターの専門相談員が、ご遺族の相談に応じます。（予約制、1回50分程度、無料）
大阪府守口保健所 （精神保健福祉相談） ☎ 06-6993-3133	（月）～（金） 9時～17時45分 ※祝日・年末年始除く	統合失調症、うつ病、アルコール・薬物・がんばら等依存症などの精神疾患等についての相談を実施しています。主に精神保健福祉担当者が相談に応じていますが、精神科医（嘱託）による相談日も設けています。
関西いのちの電話 ☎ 06-6772-1121	24時間 365日	目まぐるしく移り変わる現代社会の中で様々な不安をかかえ、誰にも相談できず、ひとりで悩んでいる人々の悩みを聞き心の支えになっていこうという活動を行うボランティア団体です。
国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター ☎ 06-6260-4343	（金）13時～（日）22時 （週末連続57時間）	自殺を考えている方、苦悩状態にある方に、感情面の支えを提供することを目的としたボランティア団体です。電話相談、自死遺族の分ち合いの会や講演などの活動を主としています。
こころの救急箱 ☎ 06-6942-9090	（月）19時～（火）3時（8時間） （木）19時～22時	誰にも話せないやりきれない孤独や不安、苦しみや悩みの中にある方々の気持ちを聞き、その方が危機を乗り越えられるように相談電話を通じて、精神的なサポートを提供することを目的としたボランティア団体です。
自殺予防いのちの電話 ☎ 0120-783-556	毎日16時～21時 毎月10日 8時～翌日8時（24時間）	「いのちの電話」は、生活の困難やこころの危機を抱え、「死にたい」と思うほど辛い思いをしている人のための相談電話です。
大阪府妊産婦 こころの相談センター ☎ 0725-57-5225	（月）～（金）10時～16時 ※祝日・年末年始除く	精神科医師、産婦人科医師、保健師、心理士などの専任職員を配置し、精神的な不調を抱える妊産婦の方やそのパートナーおよび家族を対象とした個別相談支援を行っています。
よりそいホットライン ☎ 0120-279-338	24時間 365日	自殺を考えているほど悩んでいる方等に、電話相談の専門員が寄り添い、一緒に解決する方法を探します。
多重債務ホットライン ☎ 0570-031640	電話相談&カウンセリング予約電話 （月）～（金） 10時～12時40分、14時～16時40分 ※12月28日から1月4日と祝日など除く	<ul style="list-style-type: none"> <li>・消費者の債務に関する相談</li> <li>・相談の内容に応じて助言を行い、またはより適切な相談機関を案内・紹介</li> <li>・相談内容に応じてカウンセリング（面接相談）の予約を受付</li> </ul>
カウンセリングスペース「リヴ」 ☎ 090-6757-2953 （電話がつながりにくい場合は、HP上専用フォームからメールにて問合せ。）	親の自死を語る会（奇数月第3日曜日10時～12時） パートナーを亡くした方の語る会 （偶数月第4土曜日13時～15時） 子どもを亡くした方の語る会 （奇数月第3土曜日13時～15時） ※全てメールでのお問い合わせからになります。	社会の中で生きにくいと感じる人に対し <ul style="list-style-type: none"> <li>・子育てを応援する活動</li> <li>・女性を支援する活動</li> <li>・離婚、DVに悩む女性と、シングルマザー支援</li> <li>・カウンセリング</li> <li>・自死遺児、遺族支援の活動を実施しています。</li> </ul>
日本司法支援センター（法テラス） （サポートダイヤル） ☎ 0570-078374 （IP電話からは☎03-6745-5600）	平日 9時～21時 土曜 9時～17時 ※祝日除く	借金、離婚、相続、近隣トラブル、DV・・・さまざまな法的トラブルを抱えてしまったとき、「誰に相談すればよいの?」、「どんな解決方法があるの?」と、わからないことも多いはず。身近な法的トラブルについての問題解決へご案内をするのが法テラスの役目です。

相談窓口・電話番号	相談日時等	取組内容
日本司法支援センター 大阪地方事務所（法テラス大阪） ☎ 0570-078329 (IP 電話からは☎050-3383-5425)	(月)～(金) 9時～17時 ※祝日除く	収入・資産が法テラスの所定の要件を満たす方を対象とした民事法律扶助による無料法律相談、弁護士・司法書士の費用の立替えを実施。 ※事前予約制のため、受付時間内に電話。
傾聴ボランティアグループ こころの耳会 (問合先) 門真市社会福祉協議会 ☎ 06-6902-6453 (月)～(金) 9時00分～17時30分 ※祝日・年末年始除く	こころのサロン(傾聴サロン) ① 毎月第2水曜日 13時～14時 場所: 市民プラザ ② 毎月第4水曜日 13時～14時 場所: 保健福祉センター	・想いを語ってスッキリした。 ・話すうちに気持ちが整理できた。 ・会話不足が解消できた これらの手助けをします。 傾聴サロンは1対1で、もしくはグループで相談者のお話をお聴きします。
その他 相談機関の情報 (大阪府自殺対策のページ-携帯版-)		QR コード対応のカメラ付き携帯電話から様々な相談機関の情報にアクセスできます。

○門真市内の精神科・心療内科医療機関（五十音順） ※診療時間等詳細については直接医療機関にご確認ください。

医療機関名	住所	電話番号
おはらクリニック	門真市新橋町 3-3 門真プラザ 308	06-6916-6555
香西クリニック	門真市幸福町 10-10	06-6903-7752
にしうらクリニック	門真市本町 2-2	06-6907-1556



○門真市役所の各種相談先 ※相談日時等は、特にことわりのない場合は、原則として、祝日・年末年始を除きます。

相談の種類	相談内容	相談日時	相談場所(担当課)	相談員	相談方法
こころの相談	家庭や人間関係など、いろいろな悩みを抱えている人の相談(1人45分) (対象は市内在住者のみ)	第2(木) 13時～16時	人権市民相談課 ☎06-6902-5648	臨床心理士	面談 要予約(電話・窓口にて)
市民相談	市政全般の相談、苦情、要望、ご意見など	(月)～(金) 9時～17時30分	人権市民相談課 ☎06-6902-5648	市職員	電話または面談 予約不要
法律相談	相続・不動産や金銭貸借などの法律相談(1人30分・1案件につき1回限り) (対象は市内在住、在勤、在学者)	(木)(金) 13時～17時	くらしの相談窓口 (そよら古川橋駅前3階) ☎06-6900-8551	弁護士	面談または電話 予約制。相談希望日の週の月曜日(祝日の場合はLINE 予約を除き翌開庁日)の午前9時から予約受付開始(先着順)
交通事故法律相談	交通事故に関する法律相談(1人30分)	(火) 13時～15時30分	くらしの相談窓口 (そよら古川橋駅前3階) ☎06-6900-8551	弁護士	面談または電話 要予約(LINE・電話・窓口にて)
行政相談	国、府、公社、公団に対する相談、苦情要望、ご意見など	第1(水) 13時30分～15時30分	くらしの相談窓口 (そよら古川橋駅前3階) ☎06-6900-8551	行政相談委員	面談 予約不要
税務相談	税務に関する一般的な相談(1人30分) (対象は市内在住者のみ)	第2(水)(3月を除く) 13時～16時	くらしの相談窓口 (そよら古川橋駅前3階) ☎06-6900-8551	税理士	面談 要予約 (LINE・電話・窓口にて)
女性のための相談	生き方、子育て、介護、家庭・夫婦・その他の人との人間関係など、女性が抱えるさまざまな悩みや問題の相談	(月)～(金) 9時30分～16時30分 (1人50分)	女性サポート ステーション WESS (そよら古川橋駅前3階 くらしの相談窓口) ☎06-6900-8550	女性相談員	面談または電話 予約優先

相談の種類	相談内容	相談日時	相談場所(担当課)	相談員	相談方法
人権相談	日常生活で生じる人権問題の相談	第2・第4(水) 13時30分～15時30分	人権市民相談課 ☎06-6902-6079	人権擁護委員	面談 予約優先
		(月)～(金) 9時30分～17時30分		市人権協会 相談員	電話または面談 予約優先
児童家庭相談	18歳未満の子どもと保護者の子育てや家族のことなど、子どもを取り巻くいろいろな問題についての相談	(月)～(金) 9時～17時30分	子育て支援課 家庭児童相談センター ☎06-6902-6148	家庭児童相談員	電話または面談
ひとり親家庭等 相談	自立支援員が、ひとり親家庭の生活全般にわたる相談、自立のための相談を行っています。	(月)(火)(水)(木) 9時～17時30分	子育て支援課 家庭児童相談センター ☎06-6902-6148	母子・父子 自立支援員	面談 予約制
障がい者の相談	障がい者が抱えるさまざまな悩みや相談	(月)～(金) 9時～17時30分	障がい福祉課 ☎06-6902-6154 06-6902-6054	市職員	電話または面談 予約不要
健康相談 栄養相談	生活習慣病予防やがん予防、妊産婦・乳幼児の心身の健康や栄養等に関する相談	(月)・(金) 13時～15時	健康増進課 健康増進グループ ☎06-6904-6500	保健師・栄養士	面談 予約制
休日の健康相談	保健福祉センター診療所で心身の健康に関する相談(1人30分)	(日)・祝日 (12/30～1/3を除く) 14時～16時	保健福祉センター 診療所 ☎06-6903-3000	医師	面談 予約制
進路選択支援 相談	奨学金制度や進路選択全般について、専門相談員による相談を行っています。	原則(月) 12時50分～16時50分	学校教育課 指導・人権教育 グループ ☎06-6902-7042	進路選択支援 相談員	電話または面談 予約制
就労支援相談	障がい者、ひとり親家庭や中高年齢者など働く意欲がありながら就職が困難な人を雇用・就労につなげることを目的とした相談 ※就職のあっせんは不可	(月)(水)(金) 9時30分～16時30分	門真市地域就労支援 センター ☎06-6902-6079 産業振興課 ☎06-6902-5966	地域就労支援 コーディネーター	電話または面談 ※面談の場合は予約が必要
就労相談 キャリア カウンセリング (女性限定)	求職中やキャリアアップをめざす女性に対し、仕事探しの方法や心構え、資格・技能取得講座など、起業なども含めて就労に関するさまざまな相談について、アドバイスします。	(火)(金) 第2・第4(土) 9時30分～16時30分(1人50分)	女性サポート ステーション WESS (そよら古川橋駅前3階 くらしの相談窓口) ☎06-6900-8550	就労相談員 (キャリアカウンセラー)	面談 予約優先
消費生活相談 多重債務相談	・消費生活に関する問い合わせや相談 ・ローン返済や債務整理の相談 ※融資は不可	(月)～(金)、第2・第4(土) 9時30分～正午、 12時45分～16時30分	消費生活センター (そよら古川橋駅前3階 くらしの相談窓口) ☎06-6902-7249	消費生活相談員	電話または面談、 予約不要 オンライン相談 予約要
いきいきネット 相談支援 センター	どこへ相談したらいいかわからない相談やさまざまな分野にまたがる相談	(月)～(金) 9時～17時30分	門真市社会福祉協議会 (門真市保健福祉センター1階) ☎06-6902-6453	コミュニティ ソーシャル ワーカー	電話または面談
生活困窮に 関する相談	金銭的な困りごとや就職に関する相談	(月)～(金) 9時～17時30分	門真市社会福祉協議会 (門真市保健福祉センター1階) ☎06-6902-6453	自立相談支援員 など	電話または面談
中小企業の 経営相談など	市内の中小企業等が抱える悩みや課題についての相談	(月)～(金) 10時～18時	門真市中小企業 サポートセンター (門真市立図書館西隣り) ☎06-6995-4068	アドバイザー	オンライン相談 電話または面談 予約可

※この冊子は令和6(2024)年5月現在のもので、記載内容は変更する場合があります。詳しくは各相談窓口等にお問い合わせください。

問合先：門真市保健福祉部福祉政策課(06-6902-6093)